

## おいしい食事とは何か

### －おいしい食事に関する意見項目と文章による検討－

飯 塚 由 美

(教育心理研究室)

What is the Good Taste Meals ?

: Analysis of the Statement Item and the Reports for Good Taste Meals

Yumi IITSUKA

キーワード：おいしい食事，人間関係，社会的要因

#### 1. はじめに

本稿は，多領域にまたがる食行動研究について，社会心理学的な視点から検討するものである。特に食行動に関連する社会的要因（食事の状況，セッティング，対人的関係等）の影響を検証する過程で，食事のおいしさについて一般的にどのような考えや意見をいっているかを捉え考察する。

ここでは，将来の食の専門家として栄養士を目指している短期大学生（食物専攻）と保育所，幼稚園等で，子どもたちの保育に関わり，日常の食事に身近に接することになる保育士養成課程の学生（保育科）を対象に，おいしい食事に関するブレンストーミングや文章による意見収集からみていく。

今後の研究展開上，「おいしい食事」に関わる種々の要因，例えば，食材や調理方法，嗜好の要因，異なる食事相手との関係性（親密さの程度），食事の環境的要因（目的，雰囲気含む）が食事評価（おいしさ）にいかに関与するかについての，基礎資料を得ようとするものである。

#### 2. 食行動研究における社会・心理的要因

食行動は生命維持のための摂食行動であると共に，人間社会における極めて社会文化的な行為とされる。

食べ物のおいしさは，直接的には食した素材や調理法に強く影響を受ける。しかし，実際は，同じ食材・調理法であっても，その日の体調，気分，場のセッティングによって，うまくもまずくもなる評価が存在する。日々の食事（団欒），知人との会食，友人との親睦のためのパーティ，近隣の人との会合や茶話会，大学でのコンパ，企業での接待等，人と人との結び付き（社会的なつながり）を強める手段として，日常的に，食べる行為を単に栄養の充足でなく，周囲と円滑にやっていくための場として大いに活用している。食べるということは，個人的な行為ではあるが，食事を通じてお互いの社会的なつながりを確認し，より強固なものにする，「社会的な行動」の1つであろう。従来，食行動研究については，栄養素の欠乏が及ぼす身体機能的影響等，栄養学的・生理学的な関連が深いとされ，その方面での研究成果が数多く上げられている。しかし，ある種の食行動において

は、生理的な条件の他に、社会的文脈の中で研究されるべきである。pliner & Chaiken(1990)によれば、空腹状態の大学生の被験者が、一人のパートナー（異性；サクラ）と共にある課題を遂行する実験で興味深い結果を見出している。実験の参加中、クラッカーを好きなだけ食べてよいという指示があったにもかかわらず、その食べた量を後で測定すると、女性群だけは、その実験パートナーの魅力度が大きいと評定した場合に有意に少食であったという。お腹が空いており食べ物を渴望している極めて明確な生理的状况にもかかわらず、それとは別に、何らかの社会的な抑制が働いている一つの例である。

また、幼児の食べ物の嗜好は、食事の与えられる文脈（社会的・情緒的文脈）によるという研究が報告されている。この中で、親しい大人との短い社会的相互作用でさえ嗜好が強まることがあり、初期の嗜好形成における社会的・情緒的文脈が無視できないことが実験的に示されている（Birch et al.,1980）。さらに、集団場面で、摂食行動の自発頻度が高まる（促進効果）ことは、従来、知られている事実であり、共行為としての食行動（共食）は集団の凝集性を高めるのに有効な手段とする指摘もある。

現在、社会心理学領域では、食に関わる行動分析や食と社会的文脈（特に対人関係の質）に関する研究が極めて少ない状況にある。社会的意味を包含しながらも、いわば『研究の空白域』であった食行動と社会・対人関係の分析は、かなりの時間を費やして正面から向き合うための仮説や理論の構築、その検証を必要としている。現時点では、社会的相互作用の文脈を重視し、摂食時における関係性の差異の影響を取り上げることになるが、将来的には、広く「食育」への貢献、さらに、学際領域である栄養学や生理学領域との連携強化をはかることで、より実践的研究として地域や産業界に向けて成果の提供が可能になると考えている。

### 3. おいしい食事とは何か

#### 1) 意見項目の収集（ブレインストーミング）による結果

ブレインストーミングによる意見収集への参加学

生：保育科 5 名、食物専攻 5 名、計 10 名（いずれも 2 年生：2001 年 6 月実施）。

得られた意見は、まず学生らが項目の主観的分類を試み、調査者はこの分類基準と過去の文献資料等を参考に結果を整理した（巻末資料 1 参照）。

おいしい食事として呈示された項目は、「いつ」、「どこで」、「だれと」、「何を」、「どういう状況か」という点から、自分たちがこれまで経験したものを思い出してもらい、ブレインストーミング中に記憶に残る食事内容や状況として各々示されている。資料 1 では、誰が作ったものか、誰と食べたものか、状況・文脈、食事内容で分類し、総計 255 項目のうちの典型となる意見項目をあげた。

例えば、食事の作り手としては、家族によるものの頻度が多く、共に作る状況になって、友人や学校の仲間等、皆で作った食事をあげている。また、誰かと一緒に食事を作り食べるという一連の行為においしさを見いだしている意見もある。共通の行動をとるという点では、共に食べる行為や、多くの人と食事した際のおいしさの経験をあげている。さらに、食事の提供・サービスを受ける状況で、自分への気遣いや差し入れ、人からのおごりなどの場面が示され、思いがけない（予期せぬ）事例として、普段はなかなか親しく関われなかった人からのサービスや提供で、おいしさを感じた経験が報告されている。

日常とは異なる状況下で食事をおいしく感じる意見もあがっている。例えば、誕生日、行事等のように本人の記憶に残る印象深い出来事とおいしい食事が組み合わさり、さらに旅行時といった物理的、地理的な環境が普段と異なる食事の例として示されている。

また、何かの達成後の飲食や生理的な要求および欠乏状態時の摂取がおいしさと結びついている場合もある。その他、自分の嗜好に合うものを十分に取った際、満腹感や満足感を伴う経験があがっている。

食材自体に起因するものとしては、季節や旬のものに対するおいしさの意見項目が並び、時節に合った献立で食事した記憶が呈示される。また、「夏—海」、「冬—こたつ」というように、その季節を象徴する場所との組み合わせでおいしさと関連する項目があがる。定番

の品といった店の商品そのものを特定しているものもある。

さらに、数は少ないが、特異な意見項目として、こっそり隠れて食べた時のおいしさ体験が示されている。一人占めや自分たちだけの摂食経験には、占有感や自分たちだけが食べられる優越感等も混在しているように感じられる。

Fig.1 には、これら意見項目の結果を整理し、特に対人的要因（関係性）との関連を便宜的に図式化した。

食事の相手との関係の質（親密さ）や食事を提供する相手との関係性がおいしい食事場面で重要なポイントとなり得、食事を通じての自分に対する気遣いが現在の関係性に変化をもたらし、新たな展開を導く可能性が示唆される。また、食事そのものとい

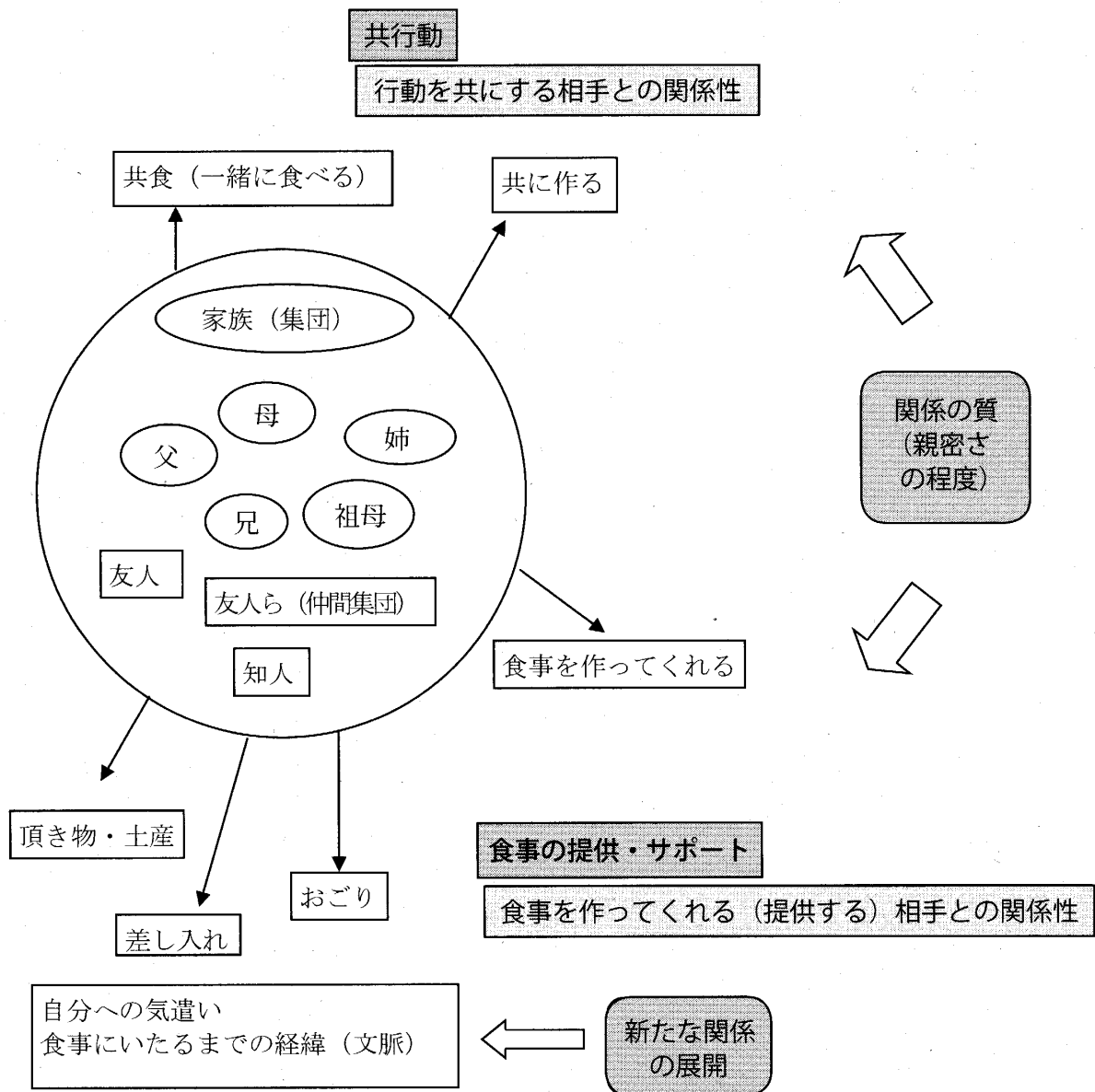


Fig.1 おいしい食事と関係性（対人的要因）

うより、食事にいたるまでの経緯(文脈)を当の本人がどう受け止めたか(あるいはどう受け止めるか)によってもおいしさの評価自体が変化することを考慮すべきであろう。

## 2) 文章形式による意見収集

おいしい食事について、文章形式で自分の意見を自由に記述した結果(食物専攻1年生40名, 2004年9月実施)の一部をTable.1に紹介する。

協力を得たのは、栄養士を目指す課程の初期段階にある学生である。例として、「おいしい食事とは心も体も満たされるものである」、「楽しみながら食べるということ」、「食べる時の雰囲気や環境が少なからず関係している」といった素材・調理にこだわらない視点で記述されるものが多く見受けられる。また、食事中的会話、人とのコミュニケーションに着目する記述も多く、「おいしい食事はいくつかの条件が重複して初めて成り立つ」という意見に代表されている。総覧して、おいしい食事について、素材、栄養や調理法といったもののだけに重点が置かれておらず、複数のおいしさの要因を取り上げていることが窺える。

## 4. まとめ

食事(食材、調理)自体の評価だけでなく、食事をする相手との関係、食事にこめられた人の気遣いや配慮等、いわゆる社会・心理的要因に影響される意見項目が多く提示されている。

日常の食事を通じて、我々は、家族等の身近な人々との会話や情報交換により、互いの状態(心身)を知ることになる。また、「ご飯でも食べながら、話し合おう」といった会食のスタイルは、意見交換のチャンスを作り出し、仕事やプライベートで大いに利用している。説得のプロセスにおいては、理図めのコミュニケーションになるのを避け、合意に至るために場の設定として食事を取り入れる。一般的に、食事行為は、コミュニケーションの促進、コミュニケーションの質的变化をもたらすための手段となり得る。

さらに、「ごちそうする」という食事の提供は、しばしば相手への親密さを表し、より親密さの度合いを深める手段として使われており、結果的に、対人関係(関係性)の質的变化をもたらす可能性がある。また、食事の提供は、養育といった親子間のように、相手の保護/サポートを意味する場合もあり、食事の授受が相互のサポートや連帯を形成するきっかけとなる。食事に誘うことは、新たな関係の開始のための手段となることもあろう。

よく「同じ釜の飯を食べる」といった表現を使うが、「同じものを一緒に食する」ことが「同族、同胞意識の明確化と強化」につながり、さらには、主客の別、上下の隔たりを緩和する働きもある。従来より、共行動がグループの凝集性を高めるとされており、食事を共にすることで、集団同一性を増大させる(家族、友人、仕事仲間等)機能も示されている。

また、食事行為はその公的意味が増すことで、社会関係の構築、維持、強化、さらには勢力、上下関係の形成を促すことがある。食事を提供する(馳走する)ーいただくという関係である。社会儀礼的に、お礼、付け届け、儀式の場などで利用される。

最後に、食行動は、生理的行為であり、栄養補給、体力維持、健康増進する機能があると共に人間の社会関係を維持、進展させる。おいしい食事は、食行動に関わる質的要素であり、食事の機能を活性化させる重要な触媒である。

食事の機能として、

- ①心身の健康の維持・強化
- ②心身機能の発達の促進
- ③文化の伝承
- ④情報・感性の育成
- ⑤家族同一性(family identity)

⑥仲間関係の強化(高橋種昭, 2005)

があげられている。食事の機能が多岐にわたり、「食」を介してこれと関連する領域が、多様な要素や機能を含む一連の行為について、連携して互いの知見を交換し、統合的な仮説、理論の構築と実践へと向かうことが今後も必要であろう。

Table.1 おいしい食事に関する意見（文章）（一部抜粋）

NO.	おいしい食事とは…	
1	おいしい食事といえば自分の好きなものもだが、誰かと一緒に話をしながら食べることもある。料理の味はほとんど関係がなく、食事をする際に二人以上の人と、仲良く話をしながら食べる。	7 やはり味が良い食事である。次に、バランスのとれた食事、健康な体を作るのに必要な栄養素をとる食事。見た目（盛り付け方など）が良いこと。食べる時の環境—多くの人と会話をしながら、楽しく食べること（味・栄養面・料理の見た目・食べる時の環境）。
2	必ずしもきちんと作られた食事だけがおいしいとは限らない。食べる時の雰囲気や環境が少なからず関係していると思う。いつも何かしら会話をしながら食べている。旬のものをその季節に食べるということもおいしい食事に関係していると思う。手作りのものおいしい食事に関係している。	8 「おいしい食事」＝「食事を楽しむ」 「体においしい食事」（体においしい＝健康）、「心にとっておいしい食事」
3	家族や友人たちとの会話が大切である。食事のための自家菜園や、家事の手伝いも重要になってくる。おいしく食べるために適度に体を動かすことも必要である。自分が作ったものというのはいちばん嬉しいし、それを家族に食べてもらうことはとても嬉しいことで充実感があり家族との団らんも弾むと思う。	9 食事をする環境と、自分で調理をすること、そして一緒に調理をしたり、食事をするときの話し相手が必要である。体にもおいしい食事ではなくてはならない。食事をする人自身の健康状態に合わせた食事。自分自身の体調や空腹の具合。
4	心も体も満たされる食事でなければならない。おいしいと共感してくれる人がいるとおいしさは増大するものだと思う。どんなに味のよいごはんもおかずが揃っていても、話す相手もいなくて一人で寂しく食べていては本当においしいとはいえない。おいしい食事のためには、その環境が大きく影響する。室内の装飾が素晴らしいとか落ち着くとか、景色のよいところで食べる時には、おいしく食べることができる。料理がおいしいことは、基本（おいしい食材含む）。おなかがいっぱい状態で食事をとることも大切。料理の見栄えのよさ（色、香り）。自分のそのときの状態も関係する。人は、幸せなとき、楽しいとき、おもしろいとき、うれしいときは気分よく食事をとることができる。おいしく食べることが楽しく食べること。おいしい食事のために安全（食材：有機・無農薬等）であることは重要なことである。	10 「味」、「彩り」や「見た目」をよくすること、栄養面（バランスのとれた栄養）、個人にあった食事を作る、体にとってよい食事、コミュニケーション＝心にとっておいしい食事
5	お腹だけでなく心も満たされるような食事がとれたとき。心を満たすためには家の中で家族や自分にとって大切な人（友達ではない）と一緒に食事をするということが一番大切になってくる。そこには会話がうまれ、笑い・笑顔があり、ぬくもりでいっぱい楽しい空間ができる。つまりホッとできる場所が食卓の中でつくられたとき、おいしい食事というものが完成すると思う。また、食事を待つだけでなく、作ることに参加する。おいしい食事をとるために、まずは食事の大切さを知ってほしい。	11 おいしい食事とは、いくつかの条件が重複して、初めて成り立つ。(1) 自分自身のコンディション（健康状態）、(2) おいしい食べ物（旬の食べ物、新鮮な食品）やはり旬の新鮮でおいしいものを、それにあった調理法でいただくことが良い。(3) 食事に集中できる環境。テレビを見たりしない。(4) 一人で食べない。話し相手がいる状態。(5) 食事をする雰囲気（BGM、照明、テーブルクロス、器等）(6) 準備、彩り、盛り付け（見た目）。(7) ゆっくりした時間があること。ゆとりがあること。(8) 食事をを楽しむ雰囲気。楽しい食事での料理は、記憶に残りやすい。その場の雰囲気を読み、周囲や相手を思いやることも大切である。
6	楽しみながら食べるということ。自分でご飯を作って食べるだけでもできると思う。ご飯を作ることを楽しみながら作れば、少し失敗してもおいしく感じられるのではないだろうか。自分で楽しみながら作った食事でも、一人で食べるよりも家族や友達など、たくさんの人と食べたほうがよりおいしく感じられる。帰りが遅くなって、一人でご飯を食べる場合でも、家族が集まっているところにご飯を持って行って食べたりしている。	12 味のよいもの。自分の好きなものを食べること。家族や友達、地域の人たちと会話をし、コミュニケーションをとって楽しみながらとる食事。
		13 バランスのとれた食事はその人の体の中で不足した栄養素を補ってくれ、体の調子を整える。人間はそういうものを食べたときに一番おいしく感じるのではない。気分や栄養状態などによって、その時々で変わっていくものだろう。複数人数で食事をするのも、「おいしい食事」には欠かせない。何よりも健康な体が必要（精神的に安定していることも含む）。おいしい食事は、精神的にも安定していること、体調が整っていること、栄養価のバランスがとれた食事、孤食とは正反対のあたたかい食卓、これらが1つでも欠けると実現できない。
		14 焼肉が苦手だったが、友達とおしゃべりをしているうちに気持ちがほぐれ、おいしく感じるようになった。相手とコミュニケーションをしながら食事をとることで、苦手なものをおいしく感じたり、嫌いなものもおいしく感じるようになることがあると思う。おいしい食事とは、相手とのコミュニケーションを通して、食欲を満たすだけでなく、心を満たすものだと思う。味や、見た目や、栄養価の高い食事にプラスして相手とのコミュニケーションがあるということは、その食事をさらにおいしくしてくれると思う。

### 引用文献

- Birch, L.L. 1980 Effects of peer models' food choices and eating behaviors on preschoolers' food preferences. *Child Development*, 51, 489-496.
- 飯塚由美 2001 食行動の社会心理学的研究(2): おいしい食事とはどういうものか, 日本社会心理学会第 42 回大会発表論文集 p432-433.
- 飯塚由美 2002 食事場面の記憶とイメージ: 食事の相手, 時期, 状況, 食事への意味づけとの関連性, 日本心理学会第 66 回大会発表論文集 p112.
- 飯塚由美 2004 食行動の社会心理学的研究(3): 日曜日の食事, おいしさ評価とその理由づけ, 健康指標 (POMS, GHQ) の視点から, 日本心理学会第 68 回大会発表論文集 p265.
- 望月 衛 1976 個人空間の中で—衣食住の心理—, ブレーン出版
- 中島義明, 今田純雄編 1997 『食行動の心理学』人間行動学講座第 2 巻 朝倉書店
- Piliner, P. and Chaiken, S. 1990 Eating, social motives, and self-presentation in women and men. *Journal of Experimental Social Psychology*, 26, P240-254.
- 高野 陽 他 著 2005 『子どもの栄養と食生活』第 4 版 医歯薬出版

(平成 17 年 10 月 31 日受理)

**資料1 おいしい食事に関する意見項目（ブレインストーミング項目例）****家族が作ってくれた**母が作ってくれた

いま思うと、高校の時、毎日作ってくれた母の弁当。  
時々作ってくれるお母さんのおいしいオムライス。  
やっぱりお母さんの作った料理。  
部活と勉強の両立が大変な時、台所でお母さんがひそかに用意してくれた塩おにぎりとおコンブのおにぎり。

祖母が作ってくれた

おばあちゃんの作ってくれた煮物。  
お腹が減ったとき、家でおばあちゃんの作ったそばろ御飯を食べたとき。

父が作ってくれた

昨日、お父さんが作ってくれたインスタントの焼きそば。  
母が旅行に出かけ、全く料理ができない父が七輪を出して焼き鳥を焼いてくれたとき。

姉が作ってくれた

お姉ちゃんが作ってくれた、たまご丼。

**だれかが作ってくれた**友達が作ってくれた

友達が私のために初めて作ってくれたイチゴタルト。  
友達が作ってくれたお弁当。

**自分で作る**

料理が下手だけど（おいしくないけど）、自分の作ったものはなぜかおいしく感じる。

**だれかと一緒に（共に）作った**友達と一緒に作った

友達と2人で協力して作った料理を食べたとき。  
友達と一緒に作ったたまごサンドとレタスサンド。

みんなで作る

みんなで料理しているときに、味見と一口ずつつまみ食いをした空揚げとポテト。  
学校の調理実習でみんなと作ったクリスマスケーキを食べたとき。  
家族と一緒に食べた（外食含む）

**家族と一緒に食べた（外食含む）**家族（全体）と一緒に食べた

小学校の頃の運動会で、家族で食べたおにぎり。  
家で、家族全員で鍋をつつく。  
家族でうなぎ屋さんに行って、2,500円のかば焼きを食べたとき。

母と一緒に食べた

初めて自分の好きなお好み焼きをお母さんと一緒に食べたとき。

父と一緒に食べた

お父さんと2人で食べた焼き肉。

**だれかと一緒に食べる（外食含む）**友達と一緒に食べる

お腹が空いたとき 友達と一緒に食べた2人の好きなもの。  
夏祭りに友達と食べるフランクフルト。  
友人の家に宿泊したとき食べたカレー。

みんな（仲間）で食べる

みんなでテーブルを囲み、みんなの好きなものを食べているとき。  
研究室のみんなで 和食レストランに食べに行ったとき。  
みんなで食べるものはすべておいしい。

### 他者の気遣い

#### 家族の気遣い

普段あまり仲の良くない兄が私に気をつかって買ってきてくれたケーキ。  
風邪で寝込んでいるときに、お母さんが買ってくれたヨーグルト食べたとき。  
来るついでといって、家族が持ってきたタケノコ飯などタッパーにいっぱい詰め込んであるのを食べたとき。

#### 友達の差し入れ

友人が差し入れしてくれたお母さん特製のおにぎり。  
昨年の先輩が差し入れをしてくれたアイスとお菓子。  
風邪で寝込んでいときに友達が持ってきてくれたグレープフルーツ（ルビー）。

#### 思いがけない差し入れ

いつも怖い先生が、部活の大会の後、笑顔で差し入れてくれた飲み物。  
頼んでないのに（私が好きなのを知っていた）友達が買ってきてくれたのを一緒に食べたとき。

#### お土産

友達からもらった土産のカスタード饅頭。  
お父さんが土産に買ってきたお寿司。  
友達にもらった沖縄名産ちんすこう（初めて食べた）。

### 人のおごり

実家近くのケーキ屋の焼きプリンをお姉ちゃんのおごりで食べたとき。  
バイト休憩中に、課長のおごりで食べるミックスやカツ丼の単品。  
お金を気にせずに、誰かにおごってもらったときのお酒。  
バイトの時、客からもらったステーキ肉。

### 特別な行事

#### 誕生日

小学校の頃お母さんの誕生日に、お兄ちゃんと 2 人で作ったケーキをみんなで食べたとき。  
友達のお母さんが私の誕生日に作ってくれたチョコレートケーキ。

#### バレンタイン

バレンタインに友達（2 人）が作ってくれたチョコ。

#### その他

母の日に妹と一緒に作ったシチュー。  
クリスマス会で食べた大きいケーキ。  
おじいちゃんとおばあちゃんの金婚式に、親戚一同で寿司屋に行って食べた寿司。  
花火大会の時食べたかき氷。

#### 学校の行事で

小学校のキャンプでみんなでまきを拾い、飯合からご飯を炊いて食べたカレーライス。  
幼稚園か小学校の時、みんなで山に探検に行ってアケビをとって食べたとき。

### 旅行

オーストラリアで初めて食べたマンゴープリン。  
修学旅行の時食べた旅館の夕食。  
友達と大阪に行ったときに食べたオムライス。

### 何かをやり終えた後

#### 運動の後

体育で汗をかいた後のグレープフルーツジュース。  
ロードレースの後に支給されたグレープジュース。

#### 共通の経験の後

つらい練習の後で、ジュースをみんなで飲んだとき。  
部活の後、友達と食べたアイス。

#### 家で、家に帰って

夏に部活が終わり疲れ切って家に帰って冷凍庫に入っているアイスを食べたとき。  
学校から部活で疲れて帰った日の夕食が自分の好きなものだった時。



**体の要求（生理的）**お腹が空いている時

お腹が減ったのを乗り越したくらいに減ったとき食べた1口目。  
お腹が減っているとき、通りがかったコンビニでおにぎりを買い食いつたとき。  
すぐお腹が空いたときに食べる食物すべて。

要求が高まった時

行列のできる店で待ちに待って食べたラーメン。  
久しぶりにシチューが食べたいと思っていて、夕御飯がシチューだった時。  
甘いものが食べたいと思ったときの〇〇〇〇（洋菓子店）のレアチーズケーキ。

我慢した後に

がまんがまんと言いつ聞かせているときに我慢できずに食べてしまったアイス一口。

喉の乾き（部活）

夏の部活の休憩中に限られた量の水を少し多めに口にして飲んだとき。  
夏の部活中すぐ体育館が暑く喉がカラカラになり、つかの間の休憩に飲む、とても冷たい麦茶。

**季節もの、時期のもの**夏に

夏に海で採ったサザエなど網焼きにしてひそかに食べたとき。  
夏に冷えたスイカに塩をかけてかぶりつたとき。  
夏に近所の人と海でバーベキューをしたとき。

冬に

冬にこたつの中に入って食べるアイス。  
冬に家でみんなで食べるキムチ鍋。

旬のもの

自分の家で作った新米の炊き立てを欲張りにほおばったとき。

**嗜好性**好みのものを十分に

昔から好きだったバーモントカレーをお腹いっぱい食べたとき。

好みに合わせ念入りに

寮で食パンを焼いてチョコクリームをたっぷり塗って、表面をもう1度焼いた食パン。

**食べ合わせ**

アンパンを食べて甘いと思ったときの牛乳のがぶ飲み。  
善哉を食べた後に飲む冷水。

**隠れて食べる（占有、優越感）**

新発売のチョコレートを一人でこっそり食べた。  
小学校で、放課後、みんなでこっそり食べるお菓子。

**ブランドもの（料理自体）（店の料理）**

〇〇屋の牛丼。  
〇〇（洋菓子店名）のケーキセットのケーキとアイス。